

Autogenes Training - Anleitung

Ich komme langsam zur Ruhe und mache es mir richtig bequem. Ich achte bewusst auf die Geräusche in meiner Umgebung und sage mir: Alles ist okay, wie es gerade ist. Meine Aufmerksamkeit wendet sich jetzt von außen nach innen. Die folgenden Minuten gehören nur mir und ich erlaube mir, ganz bei mir zu sein. Und wenn da noch Gedanken aufkommen, packe ich sie einfach auf eine vorüber ziehende Wolke. Und die Wolke trägt die Gedanken weit fort...

Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt. (5-6x)

Mein rechter Arm ist angenehm schwer. (5-6x)
Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.

Mein linker Arm ist angenehm schwer. (5-6x)
Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.

Beide Arme sind angenehm schwer. (5-6x)

Mein rechtes Bein ist angenehm schwer. (5-6x)
Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.

Mein linkes Bein ist angenehm schwer. (5-6x)
Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.

Beide Beine sind angenehm schwer. (5-6x)

Mein rechter Arm ist wohligh warm. (5-6x)
Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.

Mein linker Arm ist wohligh warm. (5-6x)
Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.

Beide Arme sind wohligh warm. (5-6x)

Mein rechtes Bein ist wohligh warm. (5-6x)
Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.

Mein linkes Bein ist wohligh warm. (5-6x)
Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.

Beide Beine sind wohligh warm. (5-6x)

Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig. (5-6x)
Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig. (5-6x)
Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.

Autogenes Training - Anleitung

Mein Bauchraum/Sonnengeflecht ist strömend warm. (5-6x)

Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Strömende Wärme breitet sich in meinem Bauchraum aus. (5-6x)

Mein Gesicht ist locker und gelöst. (5-6x)

Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.

Meine Stirn ist angenehm kühl. (5-6x)

Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.

Mein Kopf ist frei und klar. (5-6x)

Ich bin ganz ruhig und ganz entspannt.

(Beispiel eines formelhaften Vorsatzes 5-6x):

Ich bin ausgeglichen und ruhig.

Ich schaffe es.

... nun beende die Übung, um wieder frisch und erholt in den Alltag zurückzukommen.

Erweiterte Rücknahme:

Ich zähle rückwärts von eins bis sechs und bin bei eins wieder frisch und munter im Hier und Jetzt:

- sechs - Beine leicht
- fünf - Arme leicht
- vier - Atmung normal
- drei - Herz normal
- zwei - Kopf ist wach
- eins - Arme fest! Tief einatmen! Augen auf!

Alternative ist die kurze Rücknahmeformel:

Arme fest! Tief einatmen! Augen auf!

Recke, strecke und dehne dich.

Hinweis: Die fettgedruckten Textteile ergeben später die Kurzform des Autogenen Trainings.